

# 屋外で行える運動の例（小学生）

・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。  
・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

## 体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

## ウォーキング、ジョギング

10~15分

5~10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

## なわとび

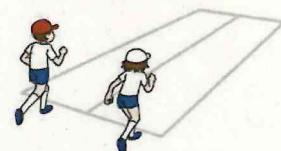
5~10分



いろいろなとび方をしましょう

## かけっこ

5分くらい



短いよりを全力で走りましょう

## 遊具を使った運動

10~15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

## 竹馬や一輪車などに乗る運動

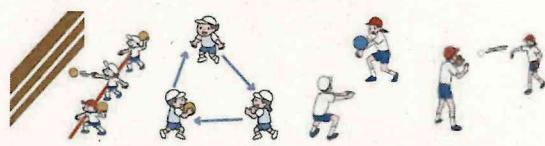
10~15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

## ボールを使った運動

10~15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

※赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずにいろいろな運動をしましょう。

## 注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

# 屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（小学生）

## 【例1】家や近くの公園などで運動する場合

### ①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

### ②ウォーキング



10分

安全な場所で  
無理のないはやさ  
で行いましょう

### ③なわとび



5分

できるとび方で  
続けて何回とべるか  
挑戦しましょう

### ④ボールを使った運動



10分

運動する場所のきまり  
を守り、安全にできる  
運動を選んで行いま  
しょう

## 【例2】遊具が使える公園などで運動する場合

### ①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

### ②ジョギング



5分

無理のないはやさ  
で行いましょう

### ③なわとび



5分

いろいろな  
とび方に  
挑戦しましょう

### ④遊具を使った運動



15分

使い方のきまりを  
守って運動しま  
しょう

## 【例3】校庭や運動場などで運動する場合

### ①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

### ②かけっこ



5分

短いより  
を全力で  
走りま  
しょう

### ③遊具を使った運動



10分

使い方のきまりを  
守って運動しま  
しょう

### ④ボールを使った運動



10分

友達とボールパスを  
する  
ときは、長いきより  
をとって行いま  
しょう

## 【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合

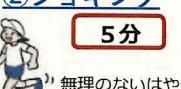
### ①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

### ②ジョギング



5分

無理のないはやさ  
で行いましょう

### ③ボールを使った運動



10分

校庭のきまりを守り、  
安全にできるものを  
選んで行いま  
しょう

### ④竹馬や一輪車などに乗る運動



10分

長く乗ったり、  
遠くまで進んだり  
しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、バドミントン、テニス・バット・ラケットのすぶり、一人ができるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など